12.025 Kel plnený mäsom a ryžou
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pliecko	3,00	3,00	3,50	3,50	3,50	3,50	4,00	4,00
hovädzie zadné	1,50	1,50	1,50	1,50	2,00	2,00	2,00	2,00
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
ryža	1,00	1,00	1,30	1,30	1,70	1,70	2,20	2,20
olej	0,40	0,40	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
cibuľa	0,80	0,68	1,20	1,00	1,30	1,10	1,50	1,34
kel	8,00	6,40	10,00	8,00	13,00	10,40	15,00	12,00
vajcia	8	0,40	10	0,50	12	0,60	16	0,80
múka hladká	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40	0,40	0,40
slanina bez kože			0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
cesnak	0,09	0,07	0,10	0,09	0,10	0,09	0,10	0,09
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g	140		160		180		210	
z toho šťava	80		90		100		110	

Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku, pomelieme, pridáme umytú do polomäkka uvarenú ryžu, soľ, vajcia, majorán, čierne mleté korenie, časť očistenej, pokrájanej cibule a všetko dobre premiešame. Kelové listy obaríme, poukladáme na dosku dva na seba, do stredu ktorých dáme pripravenú plnku a zabalíme. Na oleji zapeníme očistenú, na drobno pokrájanú druhú časť cibule, ktorú zalejeme malým množstvom vody. Do takto pripraveného základu poukladáme vedľa seba plnené kelové listy a pomaly dusíme v rúre. Mäkký kel vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, pridáme zostatok posekaných kelových listov, ktoré zvlášť udusíme. Dochutíme prelisovaným cesnakom, na kocky pokrájanou opraženou slaninou a 20 minút ešte varíme.
Príloha: varené zemiaky.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg

A	811	195	11,30	9,8	2,5	13,7	2,9	101,8	2,0	0,358	0,2	0,2	18,7	2,9
B	995	239	13,21	12,0	2,5	17,5	3,7	128,5	2,4	0,448	0,2	0,2	23,6	3,5
C	1193	286	15,46	13,9	3,1	22,1	4,8	164,7	2,9	0,580	0,2	0,2	30,4	3,9
D	1416	340	17,47	16,6	3,7	27,0	5,5	191,6	3,3	0,672	0,3	0,3	35,1	4,5